№. 10. Warszawa 9 Marca 1907 r. Rok 2.

Warunki prenumeraty:
w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:
Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce:
Na 1 stronicy okładki 30 kop.
Na innych stronicach 20 kop
Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Prenumerata „Kosmetyki“ w Galicji wynosi: rocznie koron 15, półrocznie kor. 7.50 hal., kwartalnie kor. 3.75 hal.
Główne zastępstwo na Galicję w księgarni G. Gebethnera i Spółki w Krakowie.

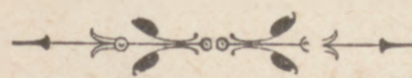
Do Czytelniczek.

Zwracamy uwagę Sz. Czytelniczek na odezwę dr. L. Lustra w dzisiejszych „Pogadankach kosmetycznych“. Dzisiejszy strój kobiecy jest stanowczo nieodpowiedni i szkodliwy dla zdrowia a pod względem estetycznym pozostawia wiele do życzenia. Sprawa reformy stroju kobiecego jest sprawą bardzo pilną, nie mniej pilną od innych spraw kobiecych. Za granicą w ostatnich czasach powstały specjalne magazyny reformowanych strojów i przyborów dodatkowych, w magazynach tych wykonywane są modele ściśle podług wskazówek lekarzy i estetyków. W pierwszym rzędzie wymaga gruntownej reformy gorset, ten nieodłączny atrybut stroju kobiecego. W Paryżu podług wskazówek prof. *Stratza* i doktorki *Gache-Sarraut* — powag na punkcie hygieny i estetyki stroju — wyrabiane już są obecnie prawdziwie hygieniczne gorsety; u nas w tym kierunku nic (a przynajmniej bardzo mało) nie zrobiono: z wyjątkiem 2—3 pracowni — wszystko odbywa się podług jednego szkodliwego szablonu.

Mamy zamiar sprawę tę wszechstronnie omówić; zanim jednak uczynimy to w całym szeregu wyczerpujących artykułów, pragniemy rozstrzygnięcie tej kwestji pozostawić niejako czytelniczkom, to też otwieramy na łamach „Kosmetyki“ dyskusję, zapraszając do niej czytelniczki, dla których sprawa najracjonalniejszej reformy ubrania kobiecego nie może być rzeczą obojętną.

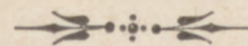
Prosimy o nadsyłanie nam swoich uwag, spostrzeżeń, rysunków etc... Treść i formę opracowania pozostawiamy uznaniu Sz. Autorek.

Wszystkie nadesłane uwagi będą wydrukowane, a po zamknięciu dyskusji odznaczoną zostanie ta praca, która wszelkim wymaganiom estetyki i hygieny zadość uczyni.



Dr. B. W-ski.

Estetyka i hygiena ciała.



(*Dalszy ciąg*).

Odnośnie do kosmetyki nosa należy zwracać uwagę na dwa kardynalne momenty: wystrzegać się kataru nosa i ściśle przestrzegać zasad racjonalnej djety. Nos, który często zapada na katar, zmienia stopniowo swój kształt. Nieraz daje się zauważyć u różnych osób, zwłaszcza u kobiet, takie zmiany wskutek stałych przewlekłych lub często nawracających katarów. Nos wysmukły, cienki staje się częstokroć grubym, skrzydła jego obrzmiewają, a koniuszek nabiera kształtu kartofla. Chorzy sami nieraz się uskarżają, że nos ich w ciągu kilku lat przybrał kształt zupełnie odmienny od pierwotnego.

I nic dziwnego. Uporczywe, nawracające nieżyty nosa powodują zgrubienie błony śluzowej, które łatwo przechodzi na przegrodę i skrzydła nosa, a najmniejsze ich zniekształcenie wpływa ujemnie na wygląd nosa. Również ujemnie na kształt nosa wpływają różne uchybienia w djecie. Że nos jest bardzo czułym organem pod tym względem, dowodem może służyć cały szereg codziennie spostrzeganych przypadków. Wspomnę tutaj chociażby o tak zwanych „czerwonych“ nosach. Wprawdzie bardzo często pod tym względem popełniamy błąd, zaliczając wszystkich posiadaczy takich nosów do zwolenników kieliszka, jednakowoż przeważna część tych czerwonych nosów zawdzięcza swoją barwę alkoholowi lub ostrym pikantnym potrawom, które ujemnie wpływają na trawienie i tem powodują cierpienia błony śluzowej nosa a często i skóry, bardzo wrażliwej na wszelkie zaburzenia w trawieniu.

O tem powinna pamiętać zwłaszcza płeć piękna, którą pod tym względem wyposażyła natura w nadzwyczajną wrażliwość. *Czytelniczki, jeżeli chcecie uchronić siebie przed tego rodzaju niepożądanemi zniekształceniami, pamiętajcie zawsze o dwóch wyżej przytoczonych momentach!*

Poprzedziwszy kosmetyczną pogadankę o nosie temi kilkoma uwagami, przejdę do opisu *ogólnej* kosmetyki organu powonienia.

Najczęstszem zniekształceniem nosa bywa zazwyczaj przemijające lub stałe jego zarumienienie. Zabarwienie takie w większości przypadków występuje *powoli* i tylko z biegiem czasu dochodzi do pewnego natężenia. Momentów, które składają się na to, jest stosunkowo dużo, i w pierwszym rzędzie, jak już wspomniałem, należy postawić zaburzenia w trawieniu. U kobiet takie zabarwienie często występuje w okresie menstruacyjnym. Zmiany atmosferyczne również należą do czynników, sprzyjających takiemu zabarwieniu nosa. Jeżeli sobie wyobrazimy, że te lub inne czynniki będą *stale* oddziaływały na organizm, to w rezultacie otrzymamy tak zwane *czerwone* nosy. Jestto zeszpecenie bardzo przykre, tem bardziej, że niesłusznie otoczenie przypisuje mu często pochodzenie niewłaściwe, o którem wspominałem już wyżej. Cierpienie to jest tem dotkliwsze, iż z wielkim trudem daje się usunąć. Środków, któremi rozporządza kosmetyka w walce z tem zeszpeceniem, jest stosunkowo nie dużo, a te, które posiadamy, są skuteczne tylko w okresach początkowych, kiedy cierpienie nie przybrało jeszcze zbyt wielkich rozmiarów.

W początkowych okresach tej przypadłości skutecznie działa rozczyn boraksu w wodzie zwykłej lub różanej w stosunku 1 : 15, z dodatkiem kilku kropel nalewki benzoesowej. Rozczynem tym należy uwilgotnić skórę nosa i pozostawić tak aż do zupełnego wyschnięcia. Z takim samym dobrym rezultatem można stosować i spirytus kamforowy. W handlu znajdują się preparaty gotowe, *wybielające* wogóle skórę a więc i skórę nosa. Są to albo płyny, albo też kremy. Niektóre są bardzo skuteczne *). Tych środków wystarcza zazwyczaj w zupełności we wszystkich przypadkach nabytego zabarwienia skóry nosa, o ile przystąpić do leczenia w okresie *początkowym*, kiedy skóra jeszcze nie uległa poważniejszym zmianom anatomicznym.

Drugim, stosunkowo częstym objawem, powodującym również zeszpecenie nosa, jest nadmierne bujanie włosów na przegrodzie i wewnętrznej powierzchni skrzydeł nosa. Włoski te są niezbędnym atrybutem organu powonienia: chronią one błonę śluzową przed inwazją drobnoustrojów i osadzeniem się pyłu.

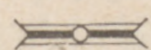
O ile te włoski nie przekraczają pewnej normy co do ilości i wielkości — nie powodują zazwyczaj żadnego przykrego uczucia; w przeciwnym razie są one źródłem podrażnienia, które sprowadza nieraz bardzo bolesne wykwity. Najczęściej taka nadmierna wybujałość włosków występuje u *mężczyzn o śniadej cerze.*

W jaki sposób pozbyć się tych włosków?

Wiele osób usiłuje usuwać te włoski za pomocą podstrzyżenia nożyczkami. Jestto bezwarunkowo sposób nieracjonalny. Od podcinania włoski te rozrastają się tylko więcej, powodując coraz dotkliwsze

*) Ocenę tych preparatów podamy w artykule specjalnym. *(Przyp. Red.)*

POGADANKI KOSMETYCZNE.



Z poprzedniej pogadanki wynika jasno definicya mody, w której dopatruję się systemu, mającego na celu ukrywanie przeważnie tych wad urody, które ona sama sprowadza.

Niektóre z tych zboczeń dają się ukryć dzięki ich lokalizacyi pod akcesoryami mody, wszelako powodują one często zmiany w częściach ciała, leżących poza granicą ich bezpośredniego działania. I tak warunkują obcisłe kołnierze: jużto nasilenie istniejących przypadłości na twarzy, jużto wytwarzają warunki sprzyjające przedwczesnym wadom urody. O ile upośledzone krążenie krwi, w następstwie ucisku na naczynia krwionośne, nasila rozwijającą się przypadłość, niechaj posłuży następujący przykład.

Na tle niedokładnej przemiany materyi wydziela się często z gruczołów łojowych twarzy, a zwłaszcza nosa, obfita wydzielina tłuszczu, który uciska naczynia krwionośne i sprowadza ich rozszerzenie, co się uwydatnia na zewnątrz zaczerwienieniem, względnie sinicą nosa i przyległych części twarzy. W warunkach takich cierpi głównie odpływ krwi żylnej, a jeśli na domiar złego utrudnia się krążenie krwi na drodze jej obiegu, natenczas pogarsza się w wysokim stopniu stan chorobowy, czego rezultatem bywają obrzmienia zajętych części twarzy, a co gorsza, stałe rozszerzanie żył w postaci sinych i krętych linijek.

Normalna cyrkulacya krwi stanowi naturalną podstawę do utrzymania zdrowia, a temsamem urody.

Wszelkie zatem wpływy, zwalniające normalną szybkość przypływu i odpływu krwi, mszczą się niesłychanie ujemnie i na cerze, albowiem źle odżywiona skóra traci szybko swoją sprężystość, naturalną karnacyę i pulchność, w miejsce których wstępują wiotkość, bladość, lub rożnorodne zabarwienie skóry, obok innych charakterystycznych cech marnej przemiany materyi.

Stąd to pochodzi ów zbawienny wpływ gimnastyki i hygienicznych sportów, ułatwiających szybki przypływ i odpływ krwi do wszelkich narządów organizmu, aczkolwiek skutek pożądany osięgamy wówczas, jeśli ciało nasze nie bywa podczas wykonywania ruchów krępowane obcisłą odzieżą. Dodać należy, iż

uczucie. Najlepiej usuwać te włoski za pomocą specjalnych pincetek epilacyjnych.

Wyrywanie włosków z korzeniem nie jest bolesne, skutek natomiast jest zupełnie pewny. Włoski takie, o ile przekraczają swą zwykłą długość, należy bezwarunkowo usuwać, chociażby one na razie nie powodowały żadnych powikłań lub przykrego uczucia, albowiem tą drogą zapobiegamy całym szeregom nieprzyjemnych i bolesnych spraw chorobowych nosa, które w okresie późniejszym nieraz trudno poddają się leczeniu.

Na zakończenie dzisiejszej pogadanki powiem jeszcze kilka słów o nosach palaczy tytoniu i zażywających tabaki.

Wiele osób, zaciągając się dymem tytoniowym, ma zły zwyczaj przepuszczania tego dymu przez nos. Następstwa takiego stałego podrażnienia błony śluzowej nosa są łatwo zrozumiałe: powstaje przewlekły katar ze wszelkiemi towarzyszącemi mu objawami. Uwaga ta dotyczy głównie mężczyzn, gdyż kobiet, palących papierosy, jest stosunkowo bardzo mało i zapewne jeszcze mniej takich, które paląc wypuszczają dym przez nos. Z tego właśnie względu różne sprawy nieżytowe nosa zdarzają się częściej u mężczyzn niż u kobiet. We wszystkich takich przypadkach przewlekłych katarów nosa pierwszym warunkiem powinno być — zredukowanie iłości wypalanego tytoniu, względnie — odzwyczajenie się od wypuszczania dymu przez nos.

O wiele gorsze następstwa, a nieraz i bardzo poważne powikłania sprowadza zażywanie tabaki, która, stale zanieczyszczając nos, niszczy błonę śluzową tego organu, powodując zanik miejscowych nerwów i cały szereg poważnych, niedających się często usunąć spraw chorobowych.

Na szczęście ten bardzo pierwotny zwyczaj zażywania tabaki, z postępem kultury, zaczyna prawie zupełnie wychodzić z użycia, i wkrótce może stanie się anachronizmem, to też nad nim nie będę się dłużej zatrzymywać i przejdę bezpośrednio do sprawy pielęgnowania zmysłu powonienia — tej najważniejszej czynności nosa.

(D. c. n.)

PRZEPISY.

Nieszkodliwe farby do włosów.

A) Czarne i brunatne farby.

I) **Ekstrakt orzechowy**. a) Potłuczone zielone łupiny z włoskich orzechów gotuje się przez 3—4 godziny w wodzie aż do otrzymania brunatnego płynu, który następnie należy wygotować do gęstości ekstraktu. Otrzymany w ten sposób brunatny płyn stanowi główną część składową farby. b) Zielone łupiny składa się na kupkę i pozostawia, by zwiędły i ściemniały (lecz by nie zgniły!). Następnie gotuje się łupiny w wodzie; odwar po odstaniu należy przesączyć i postąpić jak wyżej. c) Amoniakalny wyciąg z zielonych łupin wygotowuje się do gęstości syropu, do którego dodaje się wyskoku i dla zapachu jakiejkolwiek bądź substancji aromatycznej.

---

szyja stanowi bardzo wrażliwą na ucisk część ciała, dzięki jej stosunkom anatomicznym.

Gorset, o ile odpowiada swą konstrukcyą wymaganiom hygieny i luźnie przylega do ciała, nie wywiera tak ujemnego wpływu na cerę, jak obcisłe części odzieży, ugniatające szyję. W szyi bowiem mieszczą się pnie naczyń krwionośnych, dowożących soki odżywcze do mózgu, narządów włosotwórczych, skóry i mięśni twarzy, oraz wszelkich narządów szyi i głowy. Nie mały też wpływ wywierają okowy odzieży na samą szyję i podbródek, gdyż oprócz zmian barwikowych, będących wyrazem nienormalnych stosunków, spotykamy się często z przedwczesnem zwiotczeniem skóry, a nawet deformacyą całej szyi. Już nieraz wspominałem o nadzwyczajnej wrażliwości skóry szyi na wszelkie szkodliwe wpływy.

Ona wymaga dostępu światła i powietrza, jak w ogóle skóra ciała, za pośrednictwem której odbywa się proces wymiany gazów, podobnie jak w płucach. Przekonany jestem, że gdyby ster mody dzierżyli lekarze i hygieniści, staranoby się w pierwszym rzędzie o systematyczne odsłanianie ramion, rąk i górnej części klatki piersiowej, a okrywanie szyi uważanoby powszechnie za wykroczenie przeciw elementarnym zasadom taktu. Ale niestety, dyktują modę ci, którym wyłącznie zależy na masowej sprzedaży produktów swej wytwórczości fabrycznej, by niemi pokryć piękne ciała kobiet, a swe kieszenie napełnić groszem naiwnych, poddających się niewolniczo ich rozkazom, z ujmą dla własnego zdrowia i swych wdzięków. Byłby tedy czas, aby kobieta wyzwoliła się z narzucania jej metód arcyniehygienicznego i często wysoce nieestetycznego ubierania się, i sama zastosowała najodpowiedniejszy do swych warunków budowy ciała strój, odpowiadający najbardziej wymaganiom hygieny i estetyki.

Pozwolę sobie rzucić myśl, która powinna znaleźć oddźwięk w szerokich kołach czytelniczek „Kosmetyki". Oto proponuję otwarcie dyskusyi na łamach „Kosmetyki", w kwestyi najracyonalniejszej reformy ubrania kobiecego, które ma odpowiadać wymaganiom nowoczesnej hygieny i estetyki. Nie chcemy uzurpować sobie prawa wyłącznego rozstrzygania tej kwestyi bez poprzedniego usłyszenia sądu tych, których sprawa ta najbliżej obchodzi.

Na zakończenie niniejszej pogadanki wspomnieć wypada, iż wysokie kołnierzyki sprowadzają odciśnięcie

B) Jasne farby.

Nadmang. potasu (kali hypermang). 5,0. Wody destyl. 95,0 (w ciemnej butelce). Przed użyciem tej farby zwilża się włosy rozczynem sody, zmywa ciepłą wodą i po wyschnięciu stosuje się wyżej podany płyn. Do zmywania mogących powstać plam na skórze stosuje się płyn następujący: Natri thiosulf. 1,0, Aquae dest. 25,0.

C) Farby nadające czerwonym włosom barwę ciemną.

3,5 grm. rozczynu cukrzanu wapniowego, 15 grm. gliceryny, 15 grm. wyskoku, wody destyl. do 300 grm. Należy tą mieszaniną zwilżać i rozczesywać włosy codziennie.

Maść przeciw piegom.

Rp.
Thymopheni 1,0
Vaselini
Lanolini ā 15,0
Ung. leniens 60,0
Extr. Ros. gtt. 5.
M. D. S. Zewnętrzne.

Środek przeciw potnieniu nóg.

Rp.
Łojku (talci veneti) 100,0
Alunu palon. 5,0
Krochmalu 6,0
Kw. salicyl. 2,5.
M. D. S. Zewnętrzne.

Proszkiem tym pudruje się pończochy i szpary między palcami.

Płyn toaletowy do odświeżania twarzy.

Rp.
Aquae colon. 250,0
T-rae Benzoes 4,0
Kali carbon.
Spir. camph. ā 1,0
T-rae ambr. mosch. 0,25.
M. D. S. Łyżkę na miednicę wody.

J. S-ki.



podbródka ku przodowi, w następstwie czego podbródek przedwcześnie obwisa.

Oto wiązanka wcale poważnych następstw, wynikających z noszenia ciasnych i wysokich kołnierzyków.

A teraz przejdziemy do strony czysto estetycznej. Piękna główka kobiety stanowi wraz z szyją o łagodnych liniach i misternej okrągłości harmonijną całość, to też piękność kobiety występuje w całej swej okazałości, gdy szyja jest obnażona. Nasz zmysł estetyczny wymaga ciągłych podniet duchowych, a co do mnie, twierdzę, iż najsilniejszym impulsem do wewnętrznego zadowolenia, które nas orzeźwia wśród ciężkich warunków życia, jest oglądanie uroku pięknej kobiety.

Niechaj więc waszą szyję owiewa ożywcze powietrze, a nam pozwólcie podziwiać z zachwytem waszą urodę, olśnioną blaskiem kwitnącego zdrowia.

Dr. L. Luster.



Dr. H. Zamenhof.

O farbowaniu włosów.

Studjum kosmetyczne.

(Dalszy ciąg).

37) **Régénerateur universel** (wyrób francuzki) zawiera: octan ołowiu, podsiarkon sodu, glicerynę i wodę.

38) **Rings vegetable ambrozia** (wyrób niemiecki) zawiera octan ołowiu.

39) **Rosenmilch Extract** (wyrób niemiecki) zawiera: octan ołowiu, glicerynę, siarkę i wodę różaną.

40) **Teinture de Venus** (wyrób francuzki) zawiera: octan ołowiu, siarkę, glicerynę.

41) **Vitalia** (wyrób amerykański) zawiera: podsiarkon sodu i octan ołowiu.

Podałem możliwie dokładny spis najwięcej znanych i najczęściej używanych farb oraz płynów do włosów, zawierających ołów. Prócz wymienionych znajduje się w handlu cały szereg takichże preparatów, znanych pod jedną i tą samą zazwyczaj nazwą: **Hair Restorer.**

Pomimo angielskiej nazwy, wyrabiane są przeważnie przez niemców. Zawierają tlennik lub octan ołowiu; różnią się tylko opakowaniem; poza tem mają jedną wspólną cechę: s ą d l a z d r o w i a i... k i e s z e n i b a r d z o s z k o d l i w e.

Farby i płyny do włosów, zawierające żelazo.

Do tego celu służą najrozmaitsze chemiczne połączenia żelaza; w niektórych przypadkach przedwcze-

snego posiwienia włosów zalecanem bywa nawet żelazo wewnątrz, i wyznać należy, iż ten sposób zaaplikowania oddaje niekiedy lepsze usługi, niż przy użyciu zewnętrznem, albowiem żelazo wprowadzone do ustroju wzmacnia go, regeneruje krew, gdy tymczasem użyte do włosów ma wartość problematyczną. W każdym razie farby do włosów, zawierające żelazo, są mniej szkodliwe od farb, zawierających lapis i ołów.

Rozpuszczalne sole żelaza, łącząc się ze siarką, zawartą we włosach, czynią te ostatnie nieco ciemniejszemi; przyciemnienie to jednak następuje dopiero po upływie pewnego czasu; jest nietrwałe i nienaturalne, to też prócz żelaza fabrykanci dodają inne substancje, jak naprz. siarkę, kwas garbnikowy lub pyrogalusowy, które z żelazem dają kolor ciemny. Takie kombinacye są względnie nieszkodliwe, lecz niestety, niektórzy niesumienni fabrykanci, kpiąc sobie ze zdrowia nabywców, do żelaza dodają siarczanu miedzi; takie preparaty zaliczyć należy stanowczo do szkodliwych.

Do preparatów, zawierających żelazo, należy również będąca w powszechnem użyciu śród odalisek haremów farba do włosów, znana p. n. *Rastik*. Farbę te przygotowują w sposób następujący: galas sproszkowany zarabiają z oliwą i gotują w kotle żelaznym, dokąd wydzielają się pary, pozostałość rozcierają z wodą na ciasto i dodają proszku spławu metalicznego, zawierającego żelazo i miedź. Taka pasta nadaje włosom wygląd hebanu; farba ta jest stosunkowo bardzo trwała, to też na Wschodzie cieszy się bardzo wielkiem uznaniem. Plamy powstałe od farb zmyć można kwasami, naprz. kwasem szczawiowym.

Farby i płyny do włosów, zawierające chrom.

Kwas chromowy i chromian potasu w połączeniu z kwasem pyrogalusowym farbują włosy na kolor *ciemno-brunatny*. Farby z zawartością soli chromowych bywają używane przeważnie do barwienia siwych włosów. Kwas chromowy i sole chromowe są bardzo *szkodliwe* dla zdrowia; na skórze wywołują uporczywy wyprysk; z powodu tych własności trujących nie powinny być wcale stosowane.

Farby i płyny do włosów, zawierające mangan.

Roczyn nadmanganianu potasu (kali hypermang.), barwi skórę i włosy na kolor *brunatny*. Farba ta jest bardzo nietrwała i wymaga ciągłego powtórzenia procedury, staje się natomiast o wiele trwalszą, jeżeli włosy przedtem były zwilżone siarczanem sodu. Farba ta jest stosunkowo *nieszkodliwa*; powstałe na skórze plamy zmyć można roczynem kwasu szczawiowego.

Farby i płyny do włosów, zawierające kadm.

Sole tego metalu dają ze siarką połączenia koloru *żółtego*. Włosy zwilżone siarczanem kadmowym i traktowane następnie siarczanem amonu przybierają barwę żółtą lub blond; im więcej jest w preparacie siarczanu kadmowego, tem barwa bywa ciemniejszą; jeżeli przeważa amoniak — włosy przybierają odcień jaśniejszy. Skóra podobnież żółcieje, lecz od zastosowania kwasów plamy znikają. Farby i płyny do włosów zawierające sole kadmowe, są *względnie* nieszkodliwe.

Farby i płyny do włosów, zawierające cynę.

Chlorek cyny w połączeniu z siarkowodorem dare żółty osad — dzięki temu włosy barwione tym środkiem przybierają odcień *złoty*. Nadmiar farby usuwa się za pomocą siarczku amonu. Tego rodzaju farby nie są obojętne dla ustroju; na skórę również wywierają wpływ ujemny.

Farby i płyny do włosów, zawierające miedź.

Preparaty, zawierające miedź, są bardzo szkodliwe, nie mniej niebezpieczne dla zdrowia, niż kosmetyki, zawierające ołów. Niebezpieczeństwo jest tem większe, iż niektórzy niesumienni fabrykanci dodają do siarczanu miedzi cyanek potasu, jedną z najgwałtowniejszych trucizn. Takich preparatów należy bezwarunkowo wystrzegać się i pod żadnym pozorem nie używać, pomimo iż pod względem *trwałości* koloru są to najlepsze farby do włosów.

Sole miedzi z niektóremi ciałami dają związki o barwie *ciemno brunatnej*. Do tych ciał należy między innemi: cyjanek żelaza, siarka, kwas pyrogalusowy. Z soli miedzi do farbowania włosów używany bywa najczęściej siarczan miedzi w rozczynie amoniakalnym. Sole te barwią włosy na bardzo piękny *ciemny* kolor.

Farby i płyny do włosów, zawierające bizmut i nikel.

Barwią włosy na kolor *ciemny*. Sole tych met. używane bywają rzadko; najczęściej jako dodatki do farb, zawierających miedź.

Ścisły podział farb na poszczególne odcienie jest bardzo trudny, gdyż stosownie do natężenia roztworu i czasu stosowania, włosy przybierają jaśniejsze lub ciemniejsze zabarwienie. Naprzykład sole bizmutowe lub srebra przy jednoczesnem użyciu kwasu pyrogalusowego dają wszystkie stopnie zabarwienia, od zupełnie czarnego do brunatnego, zależnie od ilości i mocy kwasu pyrogalusowego. Prócz tego odcień, jaki nadaje włosom farba, zależnym jest w pewnej mierze od *tłuszczu* osiadłego na włosach; tłuszcz niekiedy przyciemnia włosy; o ile chodzi o usunięcie tłuszczu, należy włosy wymyć mydłem i alkaljami. Źle odtłuszczone włosy okazują czerwonawe lub zielonawe zabarwienie. Gliceryna dodana do farb ma własność równego ich rozprowadzania. Tę własność gliceryny

umieli wyzyskać fabrykanci: z przytoczonych wyżej rozbiorów widzieliśmy, iż każda prawie farba do włosów zawierała jako część składową — glicerynę.

(Dalszy ciąg nastąpi).



Wskazówki hygieniczne.

Temperatura napojów.

Niejednokrotnie wzmiankowaliśmy, iż niektóre napoje, jak naprz. alkohol, piwo, wywierają ujemny wpływ na cerę; są jednak płyny, skądinąd nawet nieszkodliwe, które stają się szkodliwemi, o ile będą konsumowane przy nieodpowiedniej temperaturze, dowiedzioną bowiem rzeczą jest, iż temperatura napojów odgrywa niemałą rolę przy spożyciu płynów. Płyny zimne, jak lód (przy 0° C) lub gorące, jak wrzątek (przy 100° C) działają ujemnie na błonę śluzową ust, psują emalję zębów i prócz tego wywierają wpływ ujemny na sprawę trawienia, a więc pośrednio działają na cerę. Załączona niżej tablica wykazuje temperaturę płynów, przy której są one najodpowiedniejsze do picia.

NAZWA PŁYNU	Temperatura właściwa
1) Woda zwyczajna	12° C.
2) Woda sodowa, selcerska i wszelkie szczawy mineralne	14° „
3) Buljon.	40—50° C.
4) Mleko	15—18° „
5) Herbata	18—25° „
6) Kawa	15—25° „
7) Piwo	12—15° „
8) Wino białe lekkie	15° C.
9) Wino czerwone	18° „
10) Szampańskie	8—10° „

Antyseptyczne pastylki do ust dla dzieci.

Przy stanie kataralnym ust u dzieci, które jeszcze nie mogą płukać ust i gardła, dobre usługi oddają pastylki podług niżej podanego przepisu.

Pastylki te zastępują z powodzeniem płukanie do zębów, gardła i ust. Należy dać dziecku dwie takie pastylki, które rozpuszczając się w ustach, tem samem dezynfekują jamę ustną:

Rp.
Thymoli
Mentholi
Eucalyptoli
Sacharini
Vanillini ā 0,1
M. ut f. past. № 100.

Prawidłowe rośnięcie dzieci.

Matki często matrwią się, że dzieci wcale lub bardzo mało rosną. Pzyczyną tego najczęściej bywa choroba angielska.

Wzrost dzieci wstrzymuje również djeta nieracyonalna. Systematyczne, wzmacniające odżywianie jest w stanie zaradzić złemu. Należy dziecku dostarczać z pokarmem tłuszczu, cukru, wapnia i fosforu — substancje te bowiem pobudzają bardzo organizm do rośnięcia. W tym celu polecić można z pożytkiem dla takich dzieci zupę mączną podług następującego przepisu: na 4 szklanki wody bierze się 2 łyżki stołowe żyta, jęczmienia, owsa, kukurydzy i kleju; mieszaninę tę gotuje się od 2—3 godzin i po ostudzeniu przesącza. Do zupy tej można dodać trochę cukru. Codziennie należy przyrządzać świeżą porcję. Prócz środków odżywczych działają zbawiennie na wzrost dzieci czynniki fizyczne, do których w pierwszym rzędzie zaliczyć należy pobyt na świeżem powietrzu, zwłaszcza na *słońcu*; dobre wyniki dają także *kąpiele słodowe* z dodatkiem soli ciechocińskiej.

Dr. Br. M.



Odpowiedzi Redakcji.

Śniadej. Należy zaniechać używania pudru. Ponieważ jednak u Sz. Pani pudrowanie stało się niejako nałogiem, więc podajemy dla Niej przepis na puder nieszkodliwy. Puder ten przyrządzi każda apteka.

Rp.
Amyli Pistaciae
Amyli Oryzae ā 15,0
Talci veneti 60,0
M. D. S. *Zewnętrzne.*

Nauczycielce w Rydze. 1) Najlepszym środkiem do czyszczenia starych gąbek jest odwodniony sproszkowany chlorek wapniowy. Po wyciśnięciu wody z gąbki posypuje się ją i suszy. Stare gąbki wyglądają po takiej procedurze jak nowe. 2) Do rozmiękczenia suchych włosów i przyciemnienia najlepiej nadaje się olejek wyciśnięty ze świeżych łupin orzechowych. 3) Zapytanie sformułowane jest niejasno.

P. M. M. w Tyflisie. 1) **Malz-Extrakt Lecithol** można nabyć w Tyflisie w aptekach. 2) Preparat wzmiankowany nie jest szkodliwy.



Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.** — Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36.46.